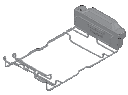
ココットダッチオーブン

使いこなし BOOK

ココット

ココットダッチオーブン

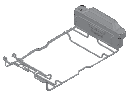


固定枠

ミトン

オーブン内網

ココット



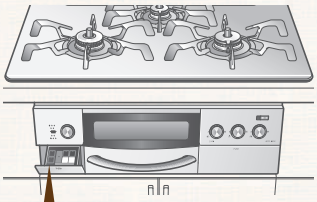
固定枠

ミトン

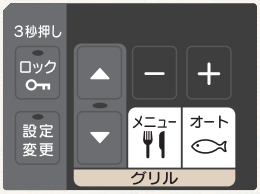
●機種によって上記セットが付属されている場合があります。
詳しくは、機器に付属の取扱説明書にてお確かめください。

グリル操作部(パネル)の見かた

お使いの機器に合わせて、操作をしてください。
各メニューの作りかたは、Ⓐタイプの操作方法で説明しています。
Ⓑ・Ⓒタイプについては、ページ下の図を参照してください。



Ⓐタイプ



Ⓑタイプ

Ⓒタイプ

もくじ

取り付けかた ····· 4
お使いいただくときのご注意 ···· 6
お手入れのしかた ····· 7

ココット ダッチ オーブン

グラタン····· 8
肉じゃが····· 9
ポトフ····· 10
根菜蒸し····· 11
パウンドケーキ····· 12
エビチリ····· 13
さばのみそ煮····· 14
筑前煮····· 15
ミートローフ····· 16
プリン····· 18
ダッチオーブンブレッド ····· 19

ココット

魚を焼く準備····· 20
魚を自動で焼く····· 22
魚をタイマー設定で焼く ····· 23
鶏もも焼き ····· 24
ハンバーグ····· 25
ノンフライからあげ ····· 26
ノンフライとんかつ ····· 27
焼きとり ····· 28
アスパラの肉巻き····· 29

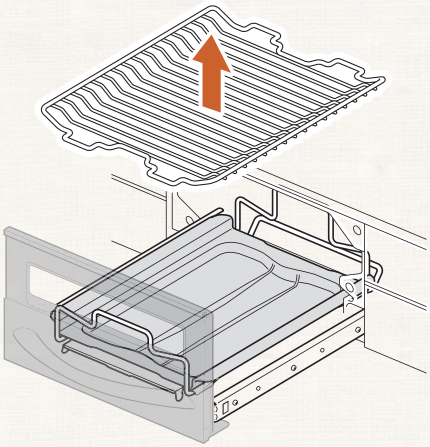
こんなこともできます····· 30

調理時間の目安は、グリルの使用時間です。
下準備などは含まれておりません。

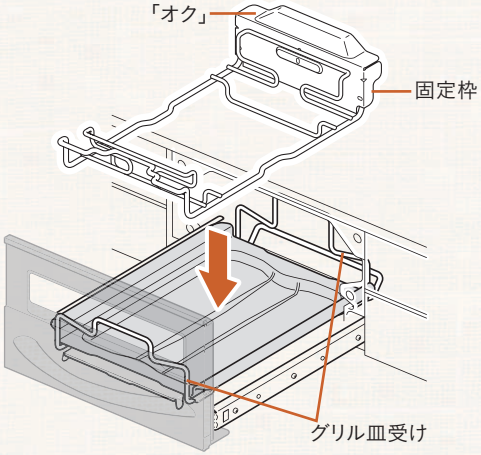
■取り付けかた

グリルの使用方法は、ビルトインコンロに付属の取扱説明書をよく読んでください。

グリルとびらをいっぱいに引き出し、グリル焼網をはずします。



2 **固定枠の「オク」表示のある方を奥にして、グリル皿受けの上に取り付けます。**

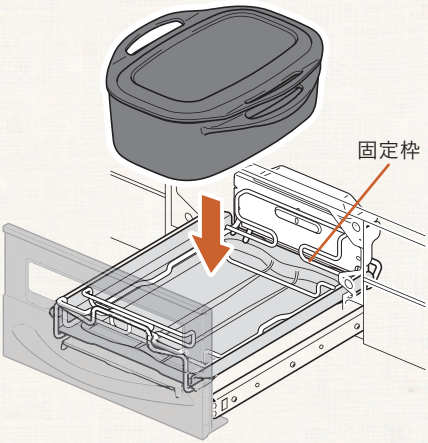


3 ココットダッチオーブンまたはココットに調理物を入れます。

●お願い
調理によって、オーブンシートを使用する場合があります。その場合は、ココットダッチオーブンからはみ出さないようにしてください。

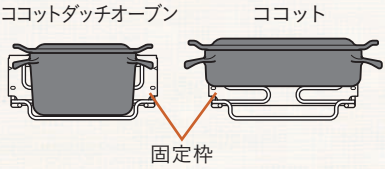
※オーブン内網は、料理によって取り付ける場合があります。

4 ココットダッチオーブンまたはココットを固定枠に置きます。



●お願い
持ち運びに注意してください。

※ココットダッチオーブンやココットは下図のように固定枠にのります。



お使いいただくときのご注意

- 必ず専用のココットダッチオーブン、ココットを使用してください。調理がうまくできなかったり、燃焼不良の原因になります。また、調理物に火がつき、火災の原因になります。
- 必ず付属の固定枠を使用してください。固定枠を使用しないと、途中消火したり、燃焼不良の原因となります。
- ココットダッチオーブン、ココット調理に対応したグリル以外で使用しないでください。変形、変色の原因になります。
- 空焼きはしないでください。
- ココットダッチオーブンで魚焼きなどの調理をしないでください。
- ココットダッチオーブン、ココット調理後は、長時間調理物を保存しないでください。本体内側のフッ素コートを傷めるおそれがあります。長時間保存するときは、別の容器に移してください。
- グリルとびらは、ゆっくり開閉してください。
- 消火後すぐにふたを開けると、湯気でやけどするおそれがあります。注意してください。
- ココットダッチオーブンおよびココット本体の内側は、フッ素コート加工がしてあります。金属製のフライ返しなどの調理器具で、こすらないでください。
- 調理後は、たいへん熱くなっています。持ち運ぶ場合は、付属のミトンを使用し、注意して持ってください。
- 調理後、食卓にのせる場合は、少し時間をおいてから、必ず鍋敷きを使用してください。
- ステンレス製の台やシンクなどにぬれたまま放置すると、台やシンクを傷める場合があります。
- ココットダッチオーブンおよびココット本体の側面が変色する場合がありますが、使用上問題はありません。

お手入れのしかた

- 汚れたらそのつど、きれいにお手入れをしてください。
  汚れたまま使用すると、汚れが焼きついて落ちにくくなります。
- 調理後、十分冷めてから、お手入れしてください。
- 急に冷やさないでください。使用直後にココットダッチオーブン、ココットに水をかけると、熱で水が蒸発して飛び散り、やけどのおそれがあります。冷めてからお手入れしてください。
- 台所用中性洗剤を含ませた布などで汚れをふき取り、水洗いした後、乾いた布で水気をふき取ってください。
- 汚れがこびりついたときは、つけ置きした後、洗剤で丸洗いしてください。
- ココットダッチオーブンふた、ココットダッチオーブン本体、ココットふた、ココット本体はアルミ製です。また、ココットダッチオーブン本体およびココット本体の内側は、フッ素コート加工がしてあります。酸性洗剤やアルカリ性洗剤を使用すると、表面が変色・変質する場合があります。
- 硬いブラシやたわし、スポンジの硬い面、みがき粉などは、使用しないでください。塗装面を傷つけることがあります。
- ココットダッチオーブンふた、ココットダッチオーブン本体、ココットふた、ココット本体には、食器洗い乾燥機を使用しないでください。表面の塗装を傷める場合があります。

グリル過熱防止センサーについて

このグリルは安全のために、グリル庫内の温度が異常に高くなった場合に、自動で火を消します。
連続で長時間使用した場合やココットダッチオーブン調理で固定枠を取り付けていない場合、安全のため、自動で火が消えることがあります。
グリル庫内が冷めるまで、3分程度待ってから使用してください。

グラタン

調理時間の目安：40分

材 料

たまねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個(125g)
むきえび・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
とりむね肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 80g
マッシュルーム(スライス) ・・・・・・・・・・・・ 50g
マカロニ(4分ゆで) ・・・・・・・・・・・・・・・・ 150g
ホワイトソース・・・・・・・・・・・・・ 1缶 (290g)
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 200ml
チーズ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 80g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適宜
こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適宜
パン粉(乾燥) ・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2(8g)

作りかた

1 たまねぎは薄切り、とり肉は一口大に切ります。
むきえびは背わたを取ります。

2 ボウルにホワイトソースと牛乳を入れ、
ダマがなくなるまで混ぜ、塩、こしょうを入れます。
1 とマッシュルーム、マカロニを入れ混ぜます。

3 ココットダッチオーブンに2を入れ、チーズ、パン粉をのせ、
ふたをしてグリルに入れます。

4「グラタン」を選択し、グリルを点火します。

入れかた

POINT

●マカロニがソースから出ているとかたくなることがあります。
●ゆで時間が4分より長いマカロニを使うときには、パッケージ等に記載されている時間、下ゆでしてからご使用ください。
●ゆで時間が4分未満のマカロニを使うと、うまく調理できない場合があります。

A ダッチオーブン ▶ グラタン
B メニュー ▶ ココットダッチオーブン ▶ グラタン
C ココット ▶ オーブン
調理時間 [加熱] 25分 [余熱] 15分

肉じゃが

調理時間の目安：45分

材 料

牛薄切り肉 …… 150g
たまねぎ …… 1個(250g)
じゃがいも …… 3個(300g)
にんじん …… 1/2本(100g)

ⓐ
- 水 …… 300ml
- しょうゆ …… 大さじ4
- 酒 …… 大さじ3
- 砂糖 …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ1

作りかた

1 牛肉は一口大に切り、たまねぎはくし型に切ります。
じゃがいもは4等分に切り、
にんじんは一口大の乱切りにします。

2 調味料ⓐを合わせておきます。

3 1の材料をすべて混ぜ合わせ、ココットダッチオーブンに入れます。
合わせた調味料ⓐを入れ、ふたをしてグリルに入れます。

4「肉じゃが」を選択し、グリルを点火します。

入れかた

POINT

●牛肉がかたまりやすいので、ほぐして入れてください。
●牛肉が汁から出ていると、かたくなることがあります。

Ⓐ ダッチオーブン ▶ 肉じゃが

Ⓑ メニュー ▶ ココットダッチオーブン ▶ 肉じゃが

Ⓒ ココット ▶ オーブン　調理時間 ［加熱］25分 ［余熱］20分

ポトフ

調理時間の目安：45分

材 料

じゃがいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2個(200g)
たまねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個(250g)
にんじん ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 中1本(150g)
ウインナー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8本
コンソメ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個(10g)
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・600〜800ml
（容器の上から3cm程度あける）
ローリエ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1枚

作りかた

1 じゃがいもは4等分に切ります。
たまねぎはくし形に、にんじんは一口大の乱切りにします。
ウインナーには切り込みを入れます。

2 ココットダッチオーブンにすべての材料を入れ、
ふたをしてグリルに入れます。

3 「ポトフ」を選択し、グリルを点火します。

入れかた

A ダッチオーブン ▶ ポトフ

B メニュー ▶ ココットダッチオーブン ▶ ポトフ

C ココット ▶ オーブン

調理時間 [加熱] 25分 [余熱] 20分

根菜蒸し

調理時間の目安:25分

用意するもの

オーブン内網

材 料

にんじん ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2本(100g)
さつまいも ・・・・・・・・・・・・・・・・ 1本(200g)
れんこん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
じゃがいも ・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個(100g)
かぼちゃ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 130g
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50ml

作りかた

1 にんじん、さつまいも、れんこん、かぼちゃは厚さ1cm程度に、じゃがいもは4等分に切ります。
切ったさつまいも、じゃがいもは水に、
れんこんは酢水に浸しておきます。

2 ココットダッチオーブンにオーブン内網を入れ、水を入れます。

3 1の材料をココットダッチオーブンに入れ、
ふたをしてグリルに入れます。

4「根菜蒸し」を選択し、グリルを点火します。

入れかた

POINT

●お好みの味付けでお召し上がりください。
●野菜が大きいとふたに近くなり、焦げる場合があります。
●食材の食感を楽しんでいただくために、大きめの切りかたにしています。
お好みに合わせて、小さく切っても調理できます。
●材料を半分にして、200～250g程度のとり肉や魚の切身を入れても調理できます。

A ダッチオーブン ▶ 根菜蒸し

B メニュー ▶ ココットダッチオーブン ▶ 根菜蒸し

C ココット ▶ オーブン

調理時間 [加熱] 15分 [余熱] 10分

パウンドケーキ

調理時間の目安：30分

用意するもの

オーブンシート

材 料

無塩バター …… 120g
砂糖 …… 120g
卵（Mサイズ） …… 2個
ⓐ 薄力粉 …… 120g
ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ1/2（2g）

作りかた

1 無塩バター、卵は室温に戻し、ⓐは一緒にふるっておきます。
ココットダッチオーブンにオーブンシートを敷き込んでおきます。

2 ボウルに無塩バターを入れて泡立て器でクリーム状にし、
砂糖を2〜3回に分けて加え、白っぽくなるまでよく混ぜます。

3 卵をときほぐし、2に5〜6回に分けて加え、
さらによく混ぜます。

4 3にふるっておいたⓐを入れて切るように混ぜます。

5 ココットダッチオーブンに流し込み平らにし、
ふたをしてグリルに入れます。

6「パウンドケーキ」を選択し、グリルを点火します。

7 ココットダッチオーブンから取り出し、冷まします。

入れかた

A ダッチオーブン ▶ パウンドケーキ
B メニュー ▶ ココットダッチオーブン ▷ - ▶ パウンドケーキ
C ココット ▶ ケーキ ▷ 焼き加減 ▶ 強め
調理時間 [加熱] 18分 [余熱] 12分

エビチリ

調理時間の目安：17分

材 料

えび（ブラックタイガー）…… 16尾（300g）
長ねぎ…… 30g
片栗粉…… 大さじ1
ⓐ
- 水…… 100ml
- トマトケチャップ…… 大さじ4
- 砂糖…… 大さじ2
- 酒…… 大さじ2
- とりがらスープ…… 小さじ1
- 豆板醤…… 小さじ1
- 塩…… 小さじ1/2
- 片栗粉…… 大さじ1/2
- にんにく…… 5g
- しょうが…… 5g

作りかた

1 えびは尾を残して殻をむきます。
背に切り込みを入れて背わたを取り除きます。
軽く洗って水気をふき取り
片栗粉（大さじ1）をまぶしておきます。

2 長ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにしておきます。

3 調味料ⓐを合わせておきます。

4 ココットダッチオーブンにえびを入れ、
長ねぎのみじん切りをのせ、
合わせた調味料ⓐを上にかけます。
ふたをしてグリルに入れます。

5「ダッチオーブン」を選択し、
タイマーを12分に設定して、グリルを点火します。
消火後は、そのままグリルの中で5分休ませます（余熱）。

入れかた

Ⓐ メニュー ▶ ダッチオーブン
Ⓑ メニュー ▶ ココットダッチオーブン ▷ ▶ タイマー設定
Ⓒ ココット ▶ オーブン

調理時間 ［加熱］12分 ［余熱］ 5分

さばのみそ煮

調理時間の目安：25分

材 料

- さば …… 4切
- しょうが …… 15g
- ⓐ
  - 酒 …… 100ml
  - 水 …… 50ml
  - みそ …… 大さじ4
  - 砂糖 …… 大さじ2
  - みりん …… 大さじ1

作りかた

1 さばの皮に切り込みを入れます。
しょうがは皮をむき薄切りにし、調味料ⓐは合わせておきます。

2 ココットダッチオーブンにしょうが、さば、
合わせた調味料ⓐの順に入れます。
ふたをしてグリルに入れます。

3 「ダッチオーブン」を選択し、
タイマーを15分に設定して、グリルを点火します。
消火後は、そのままグリルの中で10分休ませます（余熱）。

入れかた

POINT

●さばの皮の上にしょうががのっていると、くっつく場合があります。

Ⓐ メニュー ▶ ダッチオーブン
Ⓑ メニュー ▶ ココットダッチオーブン ▶ タイマー設定
Ⓒ ココット ▶ オーブン

調理時間 ［加熱］15分 ［余熱］10分

筑前煮

調理時間の目安：40分

材 料

- とりもも肉 …… 200g
- にんじん …… 中1本（150g）
- ごぼう …… 100g
- れんこん …… 150g
- たけのこ（水煮） …… 150g
- 干しいたけ（もどす） …… 5枚（40g）
- だし汁 …… 300ml
- ⓐ 砂糖 …… 大さじ5
- ⓐ しょうゆ …… 大さじ5
- ⓐ 酒 …… 大さじ2

作りかた

1 にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこは一口大の乱切り、しいたけはいちょう切りにします。
とり肉は一口大に切ります。
調味料ⓐは合わせておきます。

2 ココットダッチオーブンに1の材料と合わせた調味料ⓐ、だし汁を入れます。
ふたをしてグリルに入れます。

3 「ダッチオーブン」を選択し、
タイマーを25分に設定して、グリルを点火します。
消火後は、そのままグリルの中で15分休ませます（余熱）。

入れかた

Ⓐ メニュー ▶ ダッチオーブン
Ⓑ メニュー ▶ ココットダッチオーブン ▶ タイマー設定
Ⓒ ココット ▶ オーブン

調理時間　［加熱］25分　［余熱］15分

ミートローフ

調理時間の目安：50分

用意するもの

オーブンシート、オーブン内網、鍋（コンロ用）

材 料

ひき肉(牛と豚の合挽き) ····· 500g
たまねぎ ····· 1/2個(125g)
しめじ ····· 100g
パン粉(乾燥) ····· 3/4カップ(35g)
牛乳 ····· 大さじ4
ⓐ 卵 ····· 1個
ⓐ 塩 ····· 小さじ1/2
ⓐ 黒こしょう ····· 少々
ⓐ ナツメグ ····· 小さじ1/2
豚バラ薄切り肉 ····· 10枚
ローリエ ····· 1枚
〈ソース〉
焼き汁 ····· 大さじ2
トマトケチャップ ····· 大さじ3
ウスターソース ····· 小さじ1
バター ····· 大さじ1/2

作りかた

1 ココットダッチオーブンにオーブンシートを敷き込み、ローリエ、オーブン内網の順に入れます。

2 たまねぎはみじん切り、しめじは大きめのみじん切りにします。パン粉と牛乳は混ぜておきます。

3 台の上にオーブンシートを敷き、豚バラ肉を並べます。

4 ひき肉に2とⓐの材料を加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。

5 手にサラダ油(分量外)を付け、4をオーブン内網の大きさまで平らに広げ、3の上にのせ、豚バラ肉で包むように巻きます。

6 ココットダッチオーブンに5を裏返して入れ、容器の大きさになるまで手で平らに広げます。(容器の上から3cmの高さまでが目安)ふたをしてグリルに入れます。

7 「ダッチオーブン」を選択し、タイマーを25分に設定して、グリルを点火します。消火後は、そのままグリルの中で25分休ませます(余熱)。

8 〈ソース〉
別の鍋に焼き汁を入れ、トマトケチャップ、ウスターソース、バターを加えてコンロ上で煮詰め、ソースを作り、ミートローフにかけます。

巻きかた

入れかた

POINT

●肉を巻かない場合には、加熱時間を少し短くしてください(5分程度)。

Ⓐ メニュー ▶ ダッチオーブン
Ⓑ メニュー ▶ ココットダッチオーブン ▶ タイマー設定
Ⓒ ココット ▶ オーブン

調理時間　[加熱] 25分　[余熱] 25分

プリン

調理時間の目安：24分

用意するもの

オーブンシート、鍋（コンロ用）

材　料

卵（Mサイズ）……6個
ⓐ 牛乳……540ml
ⓐ 砂糖……100g
バニラオイル……少々
〈カラメル〉
砂糖……80g
水……大さじ2
熱湯……大さじ1

作りかた

1 ココットダッチオーブンに
オーブンシートを敷き込んでおきます。

2 鍋に砂糖と水を入れて火にかけ、
茶褐色に焦がして熱湯を加え、カラメルを作ります。
作ったカラメルをココットダッチオーブンに流し入れ、冷ます。

3 鍋にⓐを入れて火にかけ、人肌より少し温かい程度で
砂糖を溶かし、バニラオイルを入れます。

4 ボウルに卵を割りほぐし、3を合わせてこします。

5 2に4を流し入れ、ふたをしてグリルに入れます。
「ダッチオーブン」を選択し、タイマーを9分に設定して、グリルを点火します。
消火後は、そのままグリルの中で15分休ませます（余熱）。

6 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やします（2時間程度）。

7 冷えたら、別の容器に移します。

入れかた

Ⓐ メニュー ▶ ダッチオーブン
Ⓑ メニュー ▶ ココットダッチオーブン ▶ タイマー設定
Ⓒ ココット ▶ オーブン

調理時間　［加熱］9分　［余熱］15分

ダッチオーブンブレッド

調理時間の目安：21分

用意するもの

オーブンシート

材　料

強力粉……200g
砂糖……20g
スキムミルク……6〜8g
塩……4g
ドライイースト（予備発酵不要のもの）……4g
水……120〜130ml
無塩バター……24〜30g

作りかた

1 ココットダッチオーブンにオーブンシートを敷き込んでおきます。
2 ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、スキムミルク、塩を入れ、水をそそぎ、こねます。
3 生地がひとかたまりになったら、無塩バターを加えてこねます。
4 台に出して表面がきれいになるまでよくこね、形を丸く整えます。
5 無塩バター（分量外）を薄くぬったボウルに生地を入れてラップをかけ、約2倍になるまで発酵させます。（一次発酵：50分程度）
6 手の平でたたいてガス抜きをし、生地を6等分にして丸めます。かたく絞ったぬれ布巾をかけて、生地を休ませます。（15分程度）
7 手の平でガス抜きをし、形を整え、ココットダッチオーブンに入れます。かたく絞ったぬれ布巾をかけて、ココットダッチオーブンの6分目の高さになるまで発酵させます。（最終発酵：30分程度）
8 布巾を取り、ふたをしてグリルに入れます。「ケーキ強」を選択し、タイマーを16分に設定し、グリルを点火します。
9 消火後は、そのままグリルの中で5分休ませます（余熱）。ココットダッチオーブンからすぐにパンを取り出し、冷まします。

入れかた

POINT

●発酵させる時間は季節によって異なります。生地の発酵具合に合わせて時間を加減してください。
●最終発酵で生地を発酵させすぎると、焦げやすくなります。

Ⓐ メニュー ▶ ケーキ 強
Ⓑ メニュー ▶ ココットダッチオーブン ▷ ▲▼ ▶ ケーキ／パン強
Ⓒ ココット ▶ ケーキ ▷ 焼き加減 ▶ 強め

調理時間　［加熱］16分　［余熱］5分

魚を焼く準備

魚をもっと食卓へ。
ココットを使って、ふっくらおいしく焼けます。
魚を上手に焼くコツを紹介します。

魚の下準備

- 冷凍の魚はしっかり解凍しておきます。
- 冷蔵の魚は常温でしばらくおきます。
- 生魚は水洗いした後、水気をよくふき取っておきます。
- みそ漬けやかす漬けの魚は、「みそ」や「かす」をよくふき取ります。
- 皮目に十字の切れ込みを入れると、火の通りがよくなり、皮が破れることによる脂の飛び散りも少なくすることができます。

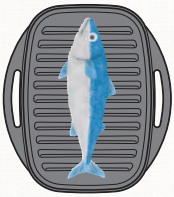
ふり塩のポイント

さば、いわしなど背の青い魚	多めに塩をふり、時間をおく
白身魚	少なめに塩をふり、時間は短め
川魚、いか、えびなど	焼く直前に塩をふる

- 塩をつけると、身がしまって身くずれしにくくなります。
- 塩焼きにする場合は、魚の重量の2%程度の塩をつけます。
- 身の厚いところには厚く、薄いところには薄くつけます。

■魚の入れかた

姿焼の場合

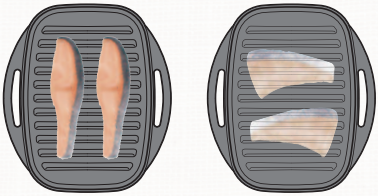


[1匹の場合]
中央に置く

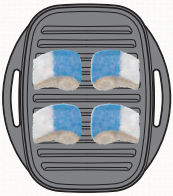
[2匹の場合]
中央に寄せる

[長い魚の場合]
ぶつ切りにして中央に寄せる

切身の場合



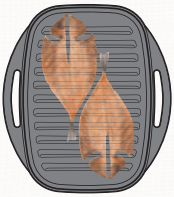
[1〜2切の場合]
中央に置く



[4切の場合]
身の厚い側を中央に寄せる

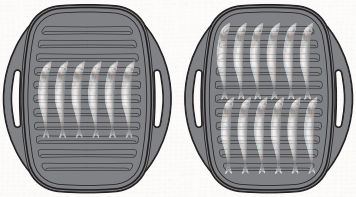
干物の場合

[1枚の場合]
中央に置く



[2枚の場合]
身が重ならないように置く

小さい魚の場合



重ならないように置く

魚を自動で焼く

ココットモードで、「焼き魚」、「標準・弱め・強め」を選べば、自動で焼き上げます。
予熱はしないでください。表に記載されていない魚は、うまく焼けないことがあります。
ココットのタイマー設定で様子を見ながら焼いてください。

■自動調理メニュー表

<table>
<tr><th rowspan="2">モード</th><th colspan="3">魚の種類</th></tr>
<tr><th>姿　焼</th><th colspan="2">切　身</th><th>干　物</th></tr>
<tr><td>強め</td><td>あじ
いさき
さんま　（170g以下）
1〜2匹</td><td colspan="2">さば（骨付き）
さわら（骨付き）</td><td></td></tr>
<tr><td>標準</td><td>いわし（80g以下）　1〜3匹
にじます（120g以下）　1〜2匹
あゆ（90g以下）　1〜3匹
きす（50g以下）　1〜2匹
小あじ（50g以下）　1〜4匹
塩さんま</td><td colspan="2">さけ　塩ざけ
さば　塩さば
さわら
ぶり
たい
甘だい</td><td>ほっけのひらき
あじのひらき
ししゃも（大きめ）
5匹</td></tr>
<tr><td>弱め</td><td></td><td>照り焼き
ぶり
みそ漬け
さば
さわら</td><td>みりん漬け
さば
かれい
かす漬け
赤魚</td><td>ししゃも（小さめ）
10匹
さんまのひらき
かわはぎみりん干し</td></tr>
</table>

- ●切身の大きさは80g〜100gを目安にしてください。
- ●厚みが3cmを超える魚は火が通りにくいので、ココットのタイマー設定で様子を見ながら焼いてください。
- ●厚みが2.5cmを超える切身で、特に骨付きのものは火が通りにくいので、ココットのタイマー設定で様子を見ながら焼いてください。
- ●焼き足しする場合には、ココットのタイマー設定で焼いてください。
- ●乾燥状態によっても焼き色や焼け具合が変わります。乾燥しているほど焼けやすくなります。
- ●たいや赤魚のかす漬けは皮目に十字の切り込みを入れてから、焼いてください。
  魚が縮んで丸くなるのを防ぎます。

お願い　＜続けて調理するときは＞

- ●ココットの中にたまった脂は、必ずキッチンペーパーなどでふき取ってください。

魚をタイマー設定で焼く

タイマー設定をすれば、お好みの焼き加減で焼けます。
設定時間になるとブザーでお知らせし、自動的に火が消えます。
予熱はしないでください。

■ タイマー設定メニュー表

料理名 （1匹・1切あたりの重量）	数　量	調理時間の目安
あじの塩焼き（約150g）	1〜2匹	14〜16分
いわしの塩焼き（約80g）	2〜3匹	14〜16分
さんまの塩焼き（約150g）	1〜2匹	14〜16分
さばの塩焼き（約80g）	2〜4切	12〜16分
さわらの塩焼き（約80g）	2〜4切	12〜16分
さけの切身（約80g）	1〜2切	12〜14分
ぶりの照り焼き（約100g）	2〜4切	11〜12分
赤魚のかす漬け（約180g）	2切	10〜11分
さばのみりん漬け	2切	10〜11分
さばのみそ漬け	2切	10〜11分
あじのひらき（約130g）	2枚	12〜14分
ししゃも（10匹で約180g）	約10匹	12〜14分
みりん干し（かわはぎ、いわし、あじなど）	ー	7〜8分

●赤魚のかす漬けは皮目に十字の切り込みを入れてから焼いてください。
　魚が縮んで反り上がるのを防ぎます。

お願い　＜続けて調理するときは＞

●ココットの中にたまった脂は、必ずキッチンペーパーなどでふき取ってください。
●表の時間より短く設定し、様子を見ながら焼いてください。

鶏もも焼き

調理時間の目安：16〜17分

材 料

とりもも肉 …… 2枚(200g/枚)
塩 …… 適 量
こしょう …… 適 量

作りかた

1 とり肉は切り込みを入れて、厚さを均一にし、皮にフォークで穴をあけます。

2 塩、こしょうをふります。

3 ココットに皮が上になるように入れ、ふたをしてグリルに入れます。

4「鶏もも焼」を選択し、グリルを点火します。

入れかた

お願い ＜続けて調理するときは＞

●ココットの中にたまった脂は、必ずキッチンペーパーなどでふき取ってください。
●指定の時間より短く設定し、様子を見ながら焼いてください。

A ココット ▶ 鶏もも焼
B メニュー ▶ ココット ▷ ▶ とりもも焼
C ココット ▶ ココット
調理時間 [加熱] 16分

ハンバーグ

調理時間の目安：14〜16分

用意するもの

鍋（コンロ用）

材　料

ひき肉（牛と豚の合挽き）……300g
たまねぎ……中1個（200g）
パン粉（乾燥）……2/3カップ（30g）
牛乳……大さじ3
卵……1個
塩……適量
こしょう……適量
ナツメグ……適量
〈ソース〉
トマトケチャップ……大さじ4
ウスターソース……大さじ2
バター……大さじ1/2

作りかた

1 たまねぎは、みじん切りにしておきます。
パン粉と牛乳を混ぜておき、そこに溶き卵とたまねぎを混ぜます。

2 ボウルにひき肉、塩、こしょう、ナツメグを入れ、
粘りが出るまでよく混ぜます。
粘りが出たら1を入れ、さらによく混ぜます。

3 2の材料を4等分にします。形を整え、中央に窪みをつけます。

4 ココットに並べ、ふたをしてグリルに入れます。

5「ハンバーグ」を選択し、グリルを点火します。

6 〈ソース〉
別の鍋にトマトケチャップ、ウスターソース、バターを入れ、
コンロで煮詰め、ソースを作り、ハンバーグにかけます。

入れかた

POINT

●たまねぎの食感が気になる場合は、バター（大さじ1）で炒めたたまねぎを入れても調理できます。

お願い　＜続けて調理するときは＞

●ココットの中にたまった脂は、必ずキッチンペーパーなどでふき取ってください。
●指定の時間より短く設定し、様子を見ながら焼いてください。

A ココット ▶ ハンバーグ
B メニュー ▶ ココット ▶ ハンバーグ
C ココット ▶ ココット　調理時間 ［加熱］14分

ノンフライ からあげ

調理時間の目安：13〜14分

材　料

とりもも肉（からあげ用）　……300g
からあげ粉（市販品）……　30g

作りかた

1 とり肉にからあげ粉をまぶし、
3分ほどおいてなじませます。

2 ココットに皮が上になるように入れ、
ふたをしてグリルに入れます。
「ココット」を選択し、タイマーを13分に設定して、
グリルを点火します。

入れかた

お願い　＜続けて調理するときは＞

●ココットの中にたまった脂は、必ずキッチンペーパーなどでふき取ってください。
●指定の時間より短く設定し、様子を見ながら焼いてください。

A メニュー ▶ ココット

B メニュー ▶ ココット ▶ タイマー設定

C ココット ▶ ココット

調理時間　［加熱］13分

ノンフライとんかつ

調理時間の目安：15〜16分

用意するもの

フライパン

材　料

豚ロース肉	2枚（100g/枚）
塩	適量
こしょう	適量
薄力粉	適量
卵	1個
パン粉（乾燥）	適量（20〜30g）

作りかた

1 フライパンでパン粉を炒めます。
ところどころ白いところが残る程度まで炒めます。（写真参照）

2 豚肉はしっかり筋切りをし、包丁の背で軽く両面をたたきます。

3 塩、こしょうをし、薄力粉、卵、パン粉の順につけます。

4 ココットに入れ、ふたをしてグリルに入れます。
「ココット」を選択し、タイマーを15分に設定して、グリルを点火します。

入れかた

POINT

●筋切りがあまいと反り返り、焦げるおそれがあります。
●脂身の部分は焦げやすいので、手前と奥になるように入れてください。

お願い　＜続けて調理するときは＞

●ココットの中にたまった脂は、必ずキッチンペーパーなどでふき取ってください。
●指定の時間より短く設定し、様子を見ながら焼いてください。

A メニュー ▶ ココット
B メニュー ▶ ココット ▶ タイマー設定
C ココット ▶ ココット

調理時間　［加熱］15分

焼きとり

調理時間の目安：12〜13分

用意するもの

竹串

材　料

とりもも肉 ……　1枚（約250g）

〈塩焼き〉

塩……　適量

〈タレ焼き〉

しょうゆ ……大さじ5

砂糖……大さじ3

酒……大さじ1

みりん ……大さじ1

作りかた

1 とり肉は一口大（1切 6〜10g）に切り、
タレ焼きの場合は、1時間程度タレに漬けておきます。

2 竹串に5切ずつ刺します。
塩焼きの場合は、塩をふります。

3 ココットに入れ、ふたをしてグリルに入れます。
「ココット」を選択し、タイマーを12分に設定して、
グリルを点火します。

入れかた

POINT

●食材が重ならないように注意して入れてください。

お願い　＜続けて調理するときは＞

●ココットの中にたまった脂は、必ずキッチンペーパーなどでふき取ってください。
●指定の時間より短く設定し、様子を見ながら焼いてください。

A メニュー ▶ ココット

B メニュー ▶ ココット ▶ タイマー設定

C ココット ▶ ココット

調理時間　［加熱］12分

アスパラの肉巻き

調理時間の目安：12〜13分

材 料

グリーンアスパラガス …… 6本
豚バラ薄切り肉 …… 6枚
塩 …… 適 量
こしょう …… 適 量

作りかた

1 グリーンアスパラガスは根元のかたい部分を少し切り落とし、かたい皮とハカマを取り除いておきます。

2 豚バラ肉を重ならないように広げ、塩、こしょうをふります。
グリーンアスパラガスを芯にして豚肉を巻きつけます。

3 ココットに入れ、ふたをしてグリルに入れます。
「ココット」を選択し、タイマーを12分に設定して、グリルを点火します。

入れかた

お願い ＜続けて調理するときは＞

●ココットの中にたまった脂は、必ずキッチンペーパーなどでふき取ってください。
●指定の時間より短く設定し、様子を見ながら焼いてください。

A メニュー ▶ ココット

B メニュー ▶ ココット ▶ タイマー設定

C ココット ▶ ココット

調理時間 ［加熱］12分

こんなこともできます（ココットダッチオーブン）

ゆでたまご

用意するもの

オーブン内網

加熱時間	余熱時間
10分	5分

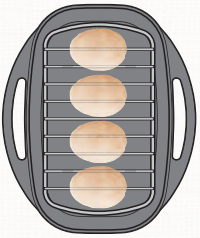
材　料

卵……4個
水……50ml

作りかた

1 卵は常温に戻しておきます。
2 ココットダッチオーブンにオーブン内網と水を入れ、卵を入れて、ふたをしてグリルに入れます。
3 「ダッチオーブン」を選択し、タイマーを10分に設定して、グリルを点火します。消火後はそのままグリルの中で5分休ませます（余熱）。

入れかた



POINT

●黄身の固さは、余熱時間で調節してください。
●加熱・余熱時間の調節で温泉たまごも作れます。常温の卵4個：加熱5分・余熱25分が目安です。

丸ごと野菜　用意するもの　オーブンシート

材　料	分　量	加熱時間	余熱時間
じゃがいも	丸ごと3個（1個約100g）	20分	20分
にんじん	丸ごと3本（小1本約100g）	20分	20分
さつまいも	丸ごと3本（1本約150g）	20分	20分

1 ココットダッチオーブンにオーブンシートを敷き込んでおきます。
2 食材を丸ごと入れ、ふたをしてグリルに入れます。「ダッチオーブン」を選択し、タイマーを設定して点火します。消火後は、そのままグリルの中で休ませます（余熱）。

こんなこともできます（ココット）

焼きもち

用意するもの

アルミはく

加熱時間
9分

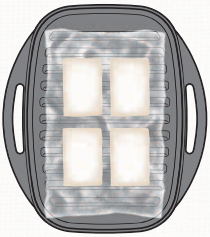
材　料

切りもち ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4個

作りかた

1 ココットにアルミはくを敷きます。
2 切りもちをココットに入れ、
ふたをしてグリルに入れます。
3 「ココット」を選択し、タイマーを9分に設定して
グリルを点火します。

入れかた



お願い　＜続けて調理するときは＞

●指定の時間より短く設定し、様子を見ながら焼いてください。

あたため

材　料	分　量	加熱時間	入れかた
えび天	4尾	8分	
かきあげ	2個	8分	
コロッケ	4個	10分	
とんかつ	2枚	11分	

●材料は常温に戻しておいてください。
●「ココット」を選択し、タイマーを設定して点火します。

JS0031-072(02)
DP000005270440
140800 ◎
(工場管理)